

ご案内◆日替り弁当の **ご注文・変更等は 当日午前9時15分まで** をお願いします。ご予約商品のご注文・変更等は、**前営業日午後1時までに**お願いします。お弁当は食品衛生上午後2時までにお召し上がりください。各種商品は食材入手の関係上、献立内容が変更する場合がございます。

HACCP工場で作る安心安全なお弁当
いつまでも愛される味を



当日9:15

ヘルシー膳

10月末まで

¥540

税込

11月より

¥590

税込

注文・変更の締め切り:当日9時15分まで

<カロリー、塩分>表記は、おかずのみの値(ごはん▶
並:約328kcal、大:約437kcal、小:約281kcal)

野菜と大豆を豊富に使用し、
一食600kcal前後に設定したお弁当



予約

健康膳

10月末まで

¥690

税込

11月より

¥740

税込

注文・変更締め切り:前営業日13時まで

健康膳はオカズ・ごはんのセット販売のみ

<カロリー、塩分>表記は、オカズとごはんのセットの値

あつあつのお鍋を目の前で
さむ〜い時期にうれしい一人用お鍋



予約

季節膳

10月末まで

ごはん付き ¥650

鍋のみ (ごはんなし) ¥510

税込

11月より

ごはん付き ¥700

鍋のみ (ごはんなし) ¥530

税込

季節膳は曜日替わりの献立内容となります。ご注文・
変更等は、前営業日13時までにお願いします

■10月27日(月) <282kcal 3.1g> ・中華五目炒め ・サーモンフライ ・オムレツ ・チンゲン菜のサラダ ・ピーマンの金平 サーモンで DHAパワー	■10月28日(火) <384kcal 2.4g> ・コロッケの わさびツナマヨソース ・粗びきつくね ・キャベツのごま和え ・マカロニのカレー炒め	■10月29日(水) <271kcal 2.7g> ・キーマカレー ・ピーマン 肉詰めフライ ・シルバーの旨塩焼き ・小松菜のサラダ ・こんにゃくの炒め物 ご飯に かけて	■10月30日(木) <324kcal 2.4g> ・ひじきご飯 ・そばろとじゃがいもの煮物 ・目玉焼フライ ・ボンゴレマカロニ ・ほうれん草のサラダ	■10月31日(金) <289kcal 2.8g> ・白身フライ玉子とじ ・パンプキンキッシュ ・大根の酢の物 ・春雨とひき肉の炒め物 だしが 染み込む	■11月1日(土) <265kcal 2.4g> ・鶏肉とキャベツの香味炒め ・ハムステーキ ・トマトオムレツ ・オクラの和え物 ・白菜の煮浸し
■11月3日(月) ・お休みです	■11月4日(火) <352kcal 2.5g> ・白菜と春雨の中華炒め ・つくね ・バターコーンコロッケ ・小松菜の和え物 ・がんもの煮物 優しい味	■11月5日(水) <302kcal 3.0g> ・スペイン風オムレツ ・コーンフライ ・ほうれん草の和え物 ・キャベツの煮浸し	■11月6日(木) <283kcal 3.2g> ・唐揚げ丼 ・野菜コンソメ炒め ・れんこんのごま和え ・さつま揚げの煮物	■11月7日(金) <284kcal 2.5g> ・バター肉じゃが ・えびカツ ・たらのみりん焼き ・大根のサラダ ・ツナマカロニ バターが 香る	■11月8日(土) <303kcal 2.8g> ・メンチカツ ・卵豆腐 ・チンゲン菜のサラダ ・海鮮バーグ

■10月27日(月) <585kcal 2.8g> ・発芽玄米 ・牛肉とごぼうのすき焼き風煮 ・つくね巻き ・キャベツのバター醤油炒め ・もやしの中華和え ・ブロッコリーのサラダ	■10月28日(火) <608kcal 3.2g> ・麦飯 ・ハンバーグのトマトソース ・白身フライ ・さつまいもの煮物 ・小松菜の和え物 ・大根の酢の物 嬉しい チーズ入り	■10月29日(水) <603kcal 3.3g> ・十六穀米 ・あじの天ぷら ・しゅうまい ・ピーマンの金平 ・キャベツのサラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え さっぱり 天つゆで	■10月30日(木) <620kcal 2.0g> ・黒米 ・豆腐のきのこあんかけ ・さばの塩焼き ・ささみカツ ・大豆のサラダ ・大根の中華炒め	■10月31日(金) <611kcal 2.2g> ・五穀米 ・親子煮 ・南瓜入りハンバーグ ・マカロニサラダ ・チンゲン菜の和え物 ・野菜炒め ホッとする 味わい	■11月1日(土) <592kcal 1.9g> ・鶏肉のオイスター炒め ・かれいの生姜焼き ・里芋の煮物 ・オクラのサラダ ・ほうれん草とかにかまのナムル
■11月3日(月) ・お休みです	■11月4日(火) <587kcal 2.2g> ・麦飯 ・揚げ出し豆腐の野菜かけ ・オムレツ ・白菜のコンソメ煮 ・チンゲン菜のサラダ ・れんこんきんぴら キノコの 旨味	■11月5日(水) <618kcal 2.3g> ・十六穀米 ・鶏ももの黒酢あんかけ ・信田巻の煮物 ・キャベツのサラダ ・おはぎ 黒酢で 美容効果	■11月6日(木) <611kcal 2.3g> ・黒米 ・豚肉の甘辛炒め ・さわらの西京焼 ・さつま揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・いんげんの炒め物	■11月7日(金) <620kcal 2.8g> ・五穀米 ・さばのトマトソースかけ ・揚げしゅうまいの中華野菜かけ ・高野豆腐の玉子とじ ・キャベツのシーザーサラダ ・ほうれん草の和え物	■11月8日(土) <607kcal 2.9g> ・赤魚のドレッシングかけ ・チキンカツ ・焼きつくね ・人参サラダ ・大根と竹輪の煮物

月曜日



鍋焼きうどん

和風だしの鍋焼きうどんと海老天、たまごをあつあつでお召し上がりください。メにごはんを入れるのが美味!

内容:うどん、海老天、たまご、かまぼこ、しいたけ、一味唐辛子、だしつゆ

火曜日



すき焼き

牛肉の旨みと甘辛たれを煮込んで、焼き豆腐、しらたき、ねぎを堪能ください。すき焼きは不動の一番人気です。

内容:牛肉、焼き豆腐、しいたけ、うどん、タレつゆ ※水は不要です

水曜日



カレーうどん

豚肉と玉ねぎをじっくり炒め、コクのある和風だしと合わせて煮込みます。うどんが最高に旨い!メはやっぱりごはんを!

内容:うどん、かまぼこ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、カレーだし

木曜日



ごま豆乳なべ

豚肉と白菜をたっぷり入れ、豆乳スープでじっくり煮込みます。あつさりさっぱりの中にコクのある旨味をお楽しみください。

内容:豚肉、白菜、豆腐、水餃子、油揚げ、しいたけ、うどん、だしつゆ

金曜日



煮込みラーメン 白湯

白濁バイタンスープがあつさりしながら、旨みが口に広がるおかわりしたくなるラーメンです。

内容:ラーメン、チャーシュー、キャベツ、たまご、ニラ、メンマ、スープ

なべ膳の美味しい食べ方

商品を開封し、具材とだしつゆを取り出し、だしつゆを入れ、お湯を注ぎます。(※ すき焼きはお湯不要) 5〜10分煮込みます。途中で焦げないように攪拌し、具材に火が通ればできあがり。締めにごはんを入れておじやにするのも美味です。



季節膳について

商品は予約制となります。前営業日 13 時までにご注文ください。固形燃料を使用しますので火気に十分ご注意ください。おなべの残りスープの廃棄にご協力ください。当社では安全性に留意するため、**生肉での提供は行っておりません。**



フリーズランチ

L-BOX



クオリティランチグループが提供する置き型社員食堂

オフィス L-BOX は新しいスタイルの福利厚生

200円ランチ

はじめませんか

このようなお悩みをオフィス L-BOX で解決します

★ 福利厚生をもっと充実させたい

★ スタッフの食事管理を行いたい

★ 時間を気にせず食事がしたい

最適なプランをご提案します

オフィス L-BOX はこんな業務改善ができる便利なサービスです

★ 置き型のため、発注や管理が不要

★ 個人のスマホ決済なら総務の業務削減に

★ 管理者画面から履歴確認・CSV 出力可能

商品 8 種 60 品目以上、導入費用 ¥0、月額費用 ¥8,750 より

ウェブから詳細を確認



冷凍庫から商品を取り出し
温めて食べるだけ

スマホで決済

おため

いただきます



注文書

一膳本社

祝日による連休や急なお休みの場合は、事前に弊社までご連絡ください
ようお願いいたします。土曜日は2営業日前午後1時までにご注文下さい。

お客様名

ご住所

電話番号

	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	11/1 土	11/3 月	11/4 火	11/5 水	11/6 木	11/7 金	11/8 土
ヘルシー膳												
季節膳												
健康膳												

おいしいお米を販売中!

当社では能登産こしひかりを販売中です。
おいしいお米をご自宅で
いかがですか。
詳しくはうら面をご覧ください。



提供／中橋商事

一膳ご利用者様★先行ご案内

まだ「コープいしかわ」にご加入していない方



人気の商品
1,500円相当を
500円で
おためし!

コープ商品の良さを
ぜひ実感してください。

そんな
ことっ
まで



便利で
おいしい!

おためしセット



忙しい日にさっと一品、すぐおいしい!!

A 時短実感 セット



〈セット内容〉●レンジでひとくちソースとんかつ ●ふっくら卵のオムライス ●練から揚げとレンコンの黒酢たれ炒め ●骨取りさばのみぞれ煮



コープで大人気の商品を集めました!

B 人気商品 セット



〈セット内容〉●骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ) ●栗おこわおにぎり ●北海道牛乳仕込みのミルクパン ●なすの煮びたし〜オクラを添えて〜



離乳食作りが楽しくなる、便利なセット!

C 子育て応援 セット

対象月齢別「離乳食」シリーズ



〈セット内容〉●3種の国産野菜としらすのおかゆ ●国産野菜で作ったなめらかキューブ5種の緑黄色野菜&根菜 ●やわらかいミニうどん ●北海道産白身魚のほぐし身

■お問い合わせ・お申し込みは



生活協同組合 コープいしかわ

フリーダイヤル

0120-759-855

[受付]月〜金8:30〜20:00/土8:30〜14:00

Web申し込み



詳しくは10月30日(木)お弁当購入の方に
専用チラシをお届けします。

こんなに口溶けが良くて柔らかいパン、初めて!

ご予約は前営業日 13 時まで

掲載商品販売週: 10/15-11/7

お預かりの際は冷凍保存をお願いします。消費期限は商品に記載がございます。ご予約は営業所までご連絡ください。商品は定期的に更新します。10/14・11/4はお休みです。

各曜日
数量限定

100個

食パンのtonton



お届け
火曜日

火曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



レーズンを
より美味しく

お届け
水曜日

レーズンスティック

6個入り ¥360 税込



お届け
木曜日

シュガークロワッサン

4個入り ¥360 税込



お届け
金曜日

金曜日の tonton 食パン

1斤(5枚切) ¥360 税込



ご注文から3営業日以降のお届け
献立内容は弊社おまかせとなります



おまかせおかず(5食分)
おかずのランダムセット

1食あたり
¥390

11/1より

定価
¥2,460

¥1,950 税込



おまかせセット(5食分)
ごはんとおかずのランダムセット

1食あたり
¥540

11/1より

定価
¥2,960

¥2,700 税込

電子レンジで温めるだけ
オフィスでもおうちでもどこでも



中粒高専
能登米こしひかり
5kg・産率100%

¥4,880



一膳屋
金沢カレー
冷凍1kg・5〜6人前
製造から6ヶ月保存可能

¥880



三徳屋
金沢カレーレトルト
レトルト180g・1人前

¥420



三徳屋
そのまんまOKカレー
甘口・中辛・6個入
アレルギーフリー特定原材料7品目不使用。火や水が不要でそのまま食べられる

¥2,916



長谷川精工
耳にやさしいサージカル
マスク

不織布3層構造/おとな用
50枚入り

¥480



ダートコーヒー
加賀焼 KAGAYAKU
レギュラー・粉
270g

¥930



東洋水産
ごっ盛り
ちゃんぽん・塩田や
豚骨醤油・ワンタン醤油
ソース焼きそば

全5種均一価格
各12個入

¥1,800

オフィス倶楽部 ご注文欄

商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量
商品名	希望日	注文数量

お客様名
ご住所
電話番号

ご注文はTEL・FAXか注文用紙を配達員へ
ご注文の場合は、FAX送信いただくか注文用紙を配達員へお渡しください。お電話でも承ります。商品名・数量・お客様名をお伝えください。注文数量(ケース・パック・個数)にご注意ください。カップめんはケース販売のみです。価格はすべて税込価格です。